

4. Паришкура Ю. В., Єськова Д. С. Перспективи та практики індустрії фітнесу. *Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (27 березня 2020 р., м. Київ). Київ: КНУТД, 2020. С. 117-122.
5. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків/Г.В.Тітова, А.І.Боднар, О.В.Петренко, І.О.Чабан, К.В.Абрамов // *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 1(3). С. 231–234.
6. Чернозуб А.А., Дубачинський О.В., Боднар А.І., Тітова Г.В. Сучасні шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 78–80.
7. Cantieri F.P., Gomes de Barros M.V., Aires de Arruda G., Gome A.C., Marques Aranha, Ágata C. Aerobic training methodology used by fitness professionals. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 9(1), 2019. PP. 77-100.
8. Integral method of quantitative estimation of load capacity in power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training / A. Chernozub, A. Titova, O. Dubachinskiy, A. Bodnar, K. Abramov, A. Minenko, I. Chaban // *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1). P. 217–221. Scopus

References

1. Vasylenko, M. (2012) Suchasnyi stan ta problemy pidgotovky fitnes-treneriv v SSHA. [The current state and problems of training fitness trainers in the USA]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. No. 11, pp. 186–188. [in Ukrainian].
2. Dutchak, M. V. (2015) Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. [Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2. pp. 44–52. [in Ukrainian].
3. Kozeluk, Yu. V., Khleburad, V. V., Dudorov, O. M., Kacharovska, O. V. (2016) Problemy vtilennia osnov zdorovoho sposobu zhyttia ta tekhnologii pokrashchennia zdorovia v ukrainskii osviti. [Problems of implementing the basics of a healthy lifestyle and health improvement technologies in Ukrainian education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenko. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*. No. 139. pp. 76–79. [in Ukrainian].
4. Paryshkura, Yu. V., Yeskova, D. S. (2020) Perspektyvy ta praktyky industrii fitnesu. [Fitness Industry Perspectives and Practices]. *Aktualni problemy innovatsiinoho rozvytku klasternoho pidpriemnytstva v Ukraini: materialy IV Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii* (27 bereznia 2020 r., m. Kyiv). Kyiv: KNUTD. pp. 117-122. [in Ukrainian].
5. Titova, H. V., Bodnar, A. I., Petrenko, O. V., Chaban, I. O., Abramov, K. V. (2017). Sylovyy fitnes yak odna iz perspektyvnykh form vplyvu rukhovoi aktyvnosti na vikovi adaptatsiini zminy v orhanizmi cholovikiv [Strength fitness as one of the promising forms of influence of motor activity on age-related adaptive changes in the body of men]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*. 2017. No 1(3). pp. 231–234. [in Ukrainian].
6. Chernozub, A.A., Dubachynskyi, O.V., Bondar, A.I., Titova, H.V. (2018) Suchasni shliakhy kontroliu ta korektsii pokaznykiv trenuvalnykh navantazhennia v sylovomu fitnesi [Modern ways of controlling and correcting indicators of training loads in strength fitness]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhofiziologichni ta metrologichni aspekty*. Kyiv: NUFVSU. pp. 78–80. [in Ukrainian].
7. Cantieri F.P., Gomes de Barros M.V., Aires de Arruda G., Gome A.C., Marques Aranha, Ágata C. Aerobic training methodology used by fitness professionals. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 9(1), 2019. PP. 77-100.
8. Chernozub, A., Titova, A., Dubachinskiy, O., Bodnar, A., Abramov, K., Minenko, A., Chaban, I. (2018). Integral method of quantitative estimation of load capacity in power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1). pp. 217–221.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).12
УДК 796/799: 37. 041

Гаєрилюк В.О.
Кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державного податкового університету

КІНЕЗІОПЛАСТИКА - НОВИЙ НАУКОВИЙ НАПРЯМ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті висвітлюється вплив авторського системного підходу «Кінезіопластика» у сфері розвитку, відновлення та підтримки на високому рівні здоров'я людини. У статті робиться спроба обґрунтувати новий науковий напрямок – кінезіопластика. Наведено дидактичний (навчально-методичний) апарат кінезіопластики, поставлено мету, завдання, дано об'єкт, методи та методики що використовуються у практичній роботі. Дана відмінність кінезіопластики від мікрокінезіології та кінезіотерапії. Представлено структуру та понятійний апарат кінезіопластики. Показано роль та місце системи «Кінезіопластика» Гаєрилюка В.О., заснованої на діагностиці, корекції, розвитку та відновленні морфо-функціональних, структурних, психофізичних процесів в організмі. Для класичної фізіології кінезіопластика поглиблює зв'язок між усіма функціями організму, сприяє оптимальній саморегуляції і пристосуванню до факторів навколишнього середовища. В тій чи іншій мірі сприятиме впорядкованості та організованості (негентронія) системи, впливатиме безпосередньо на покращення здоров'я та якості життя людини.

Кінезіопластика спрямована на усунення фізіологічної незрілості, затримки у розвитку, оптимізації та розвитку рухових якостей, відновлення, реабілітації, рекреації та збереження здоров'я людини у різні періоди життя.

Запропонований системний підхід кінезіопластика ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані.

Ключові слова: кінезіопластика, негентропія, функції організму, здоров'я людини.

Gavriliuk Valeriy, Kinesiology – New science directly in the sphere of people's health. At the article, there is an influx of the author's systemic approach "Kinesiology" in the field of development, inspiration and support for the high level of health of people. At the article, try to try to obrruntuvati new science directly - kinesiology. A didactic (primary-methodical) apparatus for kinesiology was introduced, a method was set, a task was given, an object was given, methods and techniques that are victorious in practical work. The review of kinesiology in microkinesiology and kinesiotherapy is given. The structure and conceptual apparatus of kinesiology are presented. The role of that part of the system "Kinesiology" by Gavriliuk V.O., based on diagnostics, correction, development and improvement of morpho-functional, structural psycho-physical processes in the body, is shown. For classical physiology, kinesiology destroys the links between the usual functions of the body, adhering optimal self-regulation and adhering to the factors of the common medium. In this other world, we accept the ordering and organization (negentropy) of the system, without interfering with the improvement of the health and the quality of life of a person.

The proposed systemic approach of kinesiology effectively affects: preservation and maintenance of the body in the best optimal functional state; development of postural balance, static and dynamic balance; motor abilities and skills, prevention of complications caused by various medical conditions; increasing immunity; involvement of a person in active participation in the process of elimination of local anatomical and functional pathological conditions; and raising the level and quality of life in general.

Kinesiology is aimed at the development of physiological immaturity, stuttering in development, optimization and development of rough bones, renewal, rehabilitation, recreation and preservation of healthy people in life.

Key words: kinesiology, negentropy, body functions, healthy people.

Постановка наукової проблеми та її значення. У загальній системі наукового пізнання, здоров'я людини завжди виступає об'єктом постійного вивчення багатьма науковцями.

Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, що мають життєве важливе значення для всього світу. За останні 50 років світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але й навіть самий факт його подальшого існування як біологічного виду.

Більшість людей займається лікуванням власних нозологічних станів (захворювань), а не відновленням та профілактикою. У результаті відбувається поступове зниження рівня здоров'я (Апанасенко Г.Л.) та поступове згасання всіх функцій організму. У той же час, сьогодні акцент робиться на негентропійній теорії розвитку людини, що обґрунтовує збереження оптимального морфофункціонального стану через свідому рухову та розумову діяльність самої людини [1, с.18-20].

Дослідження змін у стані здоров'я людини в онтогенезі, з урахуванням системного підходу, свідчить про його цілісний зв'язок із діалектикою. Втілені у ньому принципи дослідження цілісного (сходження від абстрактного до конкретного; єдності аналізу та синтезу; логічного й історичного; виявлення різноманітних зв'язків та функцій; синтезу структурно-функціональних уявлень про об'єкт) є найважливішими компонентами діалектичної методології наукового пізнання [1, с.55]

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки, представником якої є автор системи «Кінезіопластика» (Гаврилюк В.О.), системний підхід розглядається як напрям у методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією здоров'я формуючих і здоров'язберігаючих об'єктів як систем, розкриття їх цілісності, виділення в них різноманітних типів зв'язків та зведення їх у єдину теоретичну картину [3-6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідею системного вивчення педагогічних явищ та процесів, зокрема, людини як об'єкта виховного впливу активно обстоював К. Д. Ушинський. У своїй праці «Людина як предмет виховання: спроба педагогічної антропології» висловлює необхідність цілісного системного вивчення людини для організації оптимальних умов та педагогічного впливу на її навчання, виховання і розвиток.

Наукові дослідження, які привели до розробки поняття „система“, „системний підхід“, „системо генез“, здійснювались до середини ХХ століття на базі природничих та математичних наук і лише з потужним розвитком фізіології і до тепер ведеться розробка методологічних аспектів дослідження складних об'єктів у філософській, соціологічній, педагогічній та психологічній науках. Створенням науково-методологічної основи системності займалися такі науковці як Р. Акофф, К. Боулдінг, О. Ланге, А. Рапопорт, У. Росс Ешбі І. Блауберг, В. Афанасьєв, О. Ухтомський, П. Анохін, І. Аршавський, К. Судakov, В. Садовський, Г. Арзютов, В. Лукіянчук та ін. [7,9].

Наукові дослідження з даної проблем здійснюються в двох напрямках. Перший напрямок (загальнотеоретичний) – створення „загальної теорії систем“ як методологічної парадигми наукових досліджень різних галузей знань [9].

Другий (прикладний) – це науково-теоретичні дослідження „систем“ в різних конкретних науках (фізиці, біології, педагогіці, психології, медицині, валеології, кінезіології та ін.). Такими прикладами можна вважати дослідження М. М. Амосова (системне вивчення проблем особистості в медицині), Б. Г. Ананьєва, П. К. Анохіна (теорія функціональних систем в фізіології), В. Л. Лукіянчука «Вольова пластика» системна модель відновлення та збереження здоров'я людини в педагогічній та ін. Проте відсутні науково-теоретичні дослідження, що стосуються теоретичного обґрунтування та методичних рекомендацій щодо використання системи «Кінезіопластики» та її методів у різних сферах життя людини.

Мети статті – теоретичне обґрунтування нового наукового напрямку у сфері здоров'я людини «Кінезіопластика» та методичних рекомендацій щодо використання системи «Кінезіопластики» та її методів у різних сферах життя людини.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати принципи, що лягли в основу системного підходу кінезіопластики.
2. Описати (навчально-методичний) апарат, структуру та понятійний апарат кінезіопластики, методи та методики що використовуються у практичній роботі фахівця.

3. Показати роль та місце системи «Кінезіопластика» у діагностиці, корекції, розвитку та відновленні морфо-функціональних, структурних, психофізичних процесів в організмі.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальними, реабілітаційними, рекреаційними станами клієнтів різних вікових груп.

Розробка системного підходу та методів кінезіопластики було проведено на базі навчальної лабораторії з фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту Державного податкового університету м. Ірпін.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність. За останні десятиліття в Україні та світі здоров'я різних груп населення та особливо дітей стрімко знижується. Збільшується кількість хронічних захворювань, «помолодшали» хвороби опорно-рухового апарату та захворювання серцево-судинної системи. Особливо стрімко зростає кількість дітей з інвалідністю в наслідок ураження різних відділів нервової системи та головного мозку, що приводить до затримки у розвитку та дитячого церебрального паралічу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За сучасними уявленнями здоров'я не розглядається як суто медична проблема, бо у процесі узагальнення підсумків наукових досліджень воно залежить від різних чинників. Доведено, що стан системи охорони здоров'я обумовлює лише 10% всього комплексу впливів; близько 20% належать спадковості і 20% екологічним чинникам, а найбільше впливають на здоров'я спосіб життя – 50% [5, с.23].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та є базою для гармонійного розвитку особистості. самоствердження і щастя людини. Людина є сама творцем свого здоров'я, яким варто займатись протягом усього життя [4, с.12].

Протягом останніх десяти років, працюючи над створенням системи «Кінезіопластика», за основу системного підходу було взято корисний результат, що продукує організм людини в процесі життєдіяльності є обов'язковою умовою прагнення його до самоорганізації, саморегуляції в процесі індивідуального розвитку організму [1].

Кінезіопластика складається з діагностичних, розвиваючих, реабілітаційних, здоров'я формуючих методів, що базуються на таких методичних принципах:

- Принцип систематичності – покрокове та поетапне використання індивідуально підібраних засобів і методів направлених на досягнення поставлених завдань та цілей.

- Принцип від простого до складного і від глобального до локального - поступове ускладнення рухових умінь та як наслідок розвиток когнітивних функцій, мікро моторики, постурального балансу, зростання функціональних можливості та здібності організму.

- Принцип сенсорної корекції - результат будь-якого складного руху залежить не тільки від власне керуючих сигналів, а й від низки додаткових факторів, які вносять відхилення в запланований хід виконання рухів.

- Принцип доступності - всі засоби фізкультури мають бути доступні за структурою, формою і засобом виконання.

- Принцип конгруентності – відповідність підібраних засобів і методів стану та можливостям людини.

- Принцип індивідуальності – врахування індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей кожної людини.

Принцип функціонально-структурної будови цілого полягає в необхідності аналізувати і визначати функціональний стан системи, тобто бачити не тільки елементи і зв'язки між ними, а й системогенез кожного елемента.

Структурні компоненти, які увійшли на даному етапі в систему «Кінезіопластика» представлені в (табл.1).

Таблиця 1

Структурні компоненти системи «Кінезіопластика»

Методи				
діагностичні	реабілітаційні	розвиваючі	педагогічні	рекреаційні
структурна діагностика	реабілітаційна фізична культура	формування умовних рефлексів	збір досвідчених даних	кінезіореліз
функціональна діагностика	м'язево - рухова синхронізація	методи і прийоми навчання гімнастичних вправ	спостереження	мікрокінезіореліз
медичне обстеження	пост ізометрична релаксація м'язів	корекція постурального балансу	бесіда	динамічна йога

анамнез життя	тракція суглобів та м'язів	формування рухових функцій	тестування	За порогове гальмування
	Відновлення втрачених рухових функцій	формування довільних рухів	тренування	

Кінезіопластика спрямована на усунення фізіологічної незрілості, затримки у розвитку, оптимізації та розвитку рухових якостей, відновлення та збереження здоров'я людини у різні періоди життя, впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності функціональних систем.

М'язево - рухова синхронізація це інноваційний, авторський метод фізичної реабілітації в сфері формування, відновлення та оздоровлення людини. Методика спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікрокінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності патологічних або новоутворених функціональних систем.

Кінезіореліз (др.-греч. κίνησις «движение» + англ. release [rɪ'li:s]) или випуск, звільнення) це інноваційний, авторський метод фізичної реабілітації в сфері рекреації та оздоровлення людини. Методика спрямована на зняття зайвого напруження або перенапруження скелетних м'язів людини. При використанні даної методики виконується поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій тіла людини, що сприяє їх швидшому розслабленню та відновленню [1].

З власної практики, мною отримано високу (понад 90 %) ефективність використання кінезіопластики у практичній щоденній роботі: з дітьми з особливими потребами (аутизм, дитячий церебральний параліч, затримка психо-моторного розвитку, патологічний руховий стереотип), людьми середнього та старшого віку (хвороби опорно-рухової, нервової, ендокринної, серцево-судинної систем).

Висновки. З огляду на вищезазначене, можна узагальнити, що наукові розробки вітчизняних та зарубіжних науковців з проблеми системності вивчення явищ, предметів, процесів дійсності стали теоретично-методологічною базою системного підходу, який на сучасному етапі розвитку науки є провідним у дослідженнях різних галузей знань. Неможливо уявити наукове дослідження без використання цього підходу. Адже кожен конкретний об'єкт, процес можна розглядати як певну систему, що має множину взаємопов'язаних елементів, компонентів, підсистем, визначені функції, цілі, структуру; і характеризується такими ознаками: цілісність, структурність, взаємозв'язок із зовнішнім середовищем, ієрархічність, цілеспрямованість, самоорганізація.

Запропонований системний підхід кінезіопластика ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані; розвиток постурального балансу, статичної та динамічної рівноваги; попередження ускладнень, що викликані хворобами; підвищення імунітету; залучення людини до активної участі в процесі усунення місцевих анатомічних та функціональних патологічних станів; та підвищення рівня і якості життя в цілому.

Література

- Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – Донець: «Сталкер», 2002. – 590 с.
- Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
- Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О., Лукіянчук В.Л. Кінезіологія "живих рухів" у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіянчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4–9.
- Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О. Мікрокінезіологія – новий науковий напрям. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць. / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Видво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 K2(57) 15.– С. 10–15.
- Гаврилюк В.О. «Фізична реабілітація дітей хворих на дитячий церебральний параліч з використанням кінезіопластики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 10(141) 21. – С.70-74.
- Гаврилюк В.О. Горпинченко Ю.В. Використання методики кінезіопластики в процесі фізичної реабілітації дітей з аутизмом». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11(143) 21. – С.87-92.
- Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.
- Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для прак. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. - Львів: ЛДУФК. - 2014. - 192 с.
- Чернілевський Д.В. Методологія наукової діяльності: Навч. посібн.: Вид. 2-ге, допов. / За ред.. проф. Д. В. Чернілевського – Вінниця: Вид-во АМСКП, 2010. – 484 с.

References

- Amosov N.M. (2002). Encyclopedia of Amosov. Algorithm of health / N. M. Amosov. - Donetsk: "Stalker" - 590.
- Apanasenko G. L. (2007). Health level and physiological reserves of the organism / G. L. Apanasenko, L. P. Dolzhenko // Theory and methods of physical education and sports. - K.- No. 1. -S. 17 - 21.
- Arzyutov G.M., Gavrilyuk V.O., Lukyanchuk V.L. (2014). Kineziologiya "live changes" in sports. Kyiv: Scientific

journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (152), 4-9.

4. Arzyutov G.M., Gavrilyuk V.O. (2015). Microkinesiology is a new scientific direction. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports: z6. of science works / Under the editorship AHM. Arzyutova – K.: The faculty of the NPU named after M.P. Drahomanova. – Issue 3 K2(57), 10–15.

5. Gavrilyuk V.O. (2021). "Physical rehabilitation of children with cerebral palsy using kinesioplasty. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O.V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova. – Issue 10(141), P.70-74.

6. Gavrilyuk V.O. Yu.V. Horpinchenko (2021). Using the kinesioplasty technique in the process of physical rehabilitation of children with autism". Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O.V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, Issue 11(143) – P.87-92.

7. Nevedomska E. O. (2018). Physiology of motor activity: teaching. manual for practical and independent work for students. higher education closing / Evgenia Oleksiivna Nevedomska. - K.: Kyivsk. Borys Grinchenko University, - 37.

8. Yaremko Y. O. (2014) Physiology of physical education and sport: Navch. posib. for practical take. -Lviv : LDUFK. - 192.

9. Chernilevsky D.V. (2010). Methodology of scientific activity: Education. Manual: Ed. 2nd, add. / Under the editorship of Prof. D. V. Chernilevsky – Vinnytsia: Publishing House of the AMSKP – 484.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13

Гончарова Н.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Юрченко О.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Довганінець О.Л.

Аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ЗНАНЬ

Рукопашний бій за набором прийомів є універсальним засобом з системи професійної діяльності співробітників правоохоронних органів та Збройних Сил, є окремим видом спорту. Прийоми рукопашного бою виконуються по відношенню супротивника зі зброєю так і без. В умовах суспільно-політичного становища в Україні особливої уваги потребує формування навичок рукопашного бою у населення. Мета дослідження – проаналізувати вітчизняний та закордонний досвід наукових досліджень з рукопашного бою, з метою окреслення перспективних напрямів його розвитку серед інших видів єдиноборств. Методи дослідження: метод аналізу науково-методичної літератури, систематизації, узагальнення. Результати дослідження. Сучасне наукове поле знань з теоретичних основ рукопашного бою відокремлює декілька основних напрямів, серед яких система підготовки співробітників силових структур до виконання своїх професійних обов'язків, система підготовки спортсменів у рукопашному бої як виді спорту та фрагментарні дослідження з застосування засобів рукопашного бою у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Сучасний стан теоретичних досліджень занять рукопашним боєм дітей шкільного віку спонукає на більш детальне його вивчення.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, рукопашний бій, теоретичні основи, систематизація.

Goncharova Natallia, Yurchenko Oleksandr, Dovganinets Oleh. Theoretical foundations of hand-to-hand combat in the system of modern scientific knowledge. Hand-to-hand combat based on a set of techniques is a universal mean of the system of professional activity of law enforcement officers and the Armed Forces, and is a separate sport. Techniques of hand-to-hand combat are performed against the opponent with weapons and without. In the conditions of the socio-political situation in Ukraine, the formation of hand-to-hand combat skills among the population requires special attention. The purpose of the study is to analyze the native and foreign experience of scientific research on hand-to-hand combat, with the aim of outlining promising directions for its development among other types of martial arts. Research methods: method of analysis of scientific and methodical literature, systematization, generalization. Research results. The modern scientific field of knowledge on the theoretical foundations of hand-to-hand combat separates several main directions, among which are the system of training employees of security forces to perform their professional duties, the system of training athletes in hand-to-hand combat as a sport, and fragmentary studies on the use of hand-to-hand combat tools in the system of physical education of the children of school age. The current state of theoretical studies of hand-to-hand combat for school-aged children encourages a more detailed study of it.

Key words: martial arts, hand-to-hand combat, theoretical foundations, systematization.

Постановка проблеми. Широка зацікавленість населення до систематичних занять фізичними вправами спонукала до пропозицій великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання, різної спрямованості. В той самий